



Plan des entraînements

MMA
Section adulte
Trimestre 3 / 2018
me 19h00-20h30

BUDO CLUB COURTETELLE

JUILLET				
Mercredi	7	-		
Mercredi	14	-		
Mercredi	21	-		
Mercredi	28	-		

AOÛT				
Mercredi	4	Vacances		
Mercredi	11	Striking		S
Mercredi	18	MMA - Liaisons		N
Mercredi	25	MMA – Lutte position supérieure		N

SEPTEMBRE				
Mercredi	1	Light Sparring MMA tous les secteurs		N
Mercredi	8	Travail contre le mur / clinch		N
Mercredi	15	Gestion de la distance (distance et corps à corps)		N
Mercredi	22	Grappling		J
Mercredi	29	Striking		S